



**Szkoła
Podstawowa
nr 2 w Kórniku**

Jak sobie radzić z emocjami i napięciem w obliczu wojny?

Aktualna sytuacja polityczna na świecie może powodować u dzieci strach, obserwując reakcje dorosłych dzieci odczuwają niezrozumiałe dla nich napięcie, a to może wzmacniać trudności w regulowaniu emocji. Jako dorośli możemy i powinniśmy pomóc dzieciom uporać się z trudnościami, z jakimi przyszło im się zmagać.

Trudno jest jednak pomagać dzieciom, gdy sami sobie nie radzimy z natłokiem informacji oraz ilością negatywnych emocji jakie się w nas gromadzą - dlatego pierwsza część poświęcona będzie na dobrostan psychiczny osób dorosłych.

Jak sobie radzić z przebodźcowaniem i lękiem?

Objawy przebodźcowania

Psychiczne

- odczuwana frustracja,
- narastające napięcie
- uczucie bezsilności,
- stres

Fizyczne

- ból głowy
- przemęczenie
- zaburzenia snu
- nadwrażliwość

1. **Wyznacz porę dnia do sprawdzania treści mówiących o wojnie** - nadmiar informacji jest zły, ale ich brak również nie sprawia, że lęk zniknie - może wręcz narastać!
2. **Sprawdzaj informacje tylko z rzetelnych źródeł (najlepiej 1-2, nie więcej)** - szerzenie fake newsów jest bardzo popularne, a one bardzo szybko pogarszają nasze samopoczucie- szukajmy więc informacji *prawdziwych!*
3. **Zadbaj o swój czas wolny i odpoczynek** - choć brzmi to jak frazes- odpowiednia ilość snu, dobrze dobrana i zbilansowana dieta oraz dobrze spędzony czas wolny pomogą zmniejszyć odczuwanie negatywnych emocji, które się w nas kumulują. Dbając o swoje dobre samopoczucie jesteśmy w stanie nieść większą pomoc tym, którzy jej potrzebują!
4. **Zapewnij sobie czas na rozmowę!** Jeżeli chcesz - porozmawiaj o wydarzeniach z Ukrainy, jeżeli nie- rozmawiaj o wszystkim innym. Ważne jest to, aby mieć dobrego kompana do takich rozmów, który zrozumie nasze aktualne potrzeby. Wsparcie społeczne niewątpliwie wpływa na nasz dobrostan.
5. **Czyń dobro, odczuwaj wdzięczność - zwłaszcza teraz!**

Co możemy zrobić dla naszych dzieci?

1. Nie udawaj, że nic się nie dzieje - dziecko i tak się dowie o wszystkich wydarzeniach, ale lepiej dla niego, żeby stało się to w bezpiecznym i znanym mu środowisku
2. Rozmawiaj! Nie unikaj rozmowy, tłumacz dziecku co się dzieje, odpowiadaj na pytania, omawiaj i akceptuj wszystkie pojawiające się podczas rozmowy emocje!
3. Nie włączaj programów informacyjnych przy dziecku, wprowadź filtry na YouTube, TikTok itp. Rozmowy z innymi dorosłymi powinny się odbywać z dala od dzieci.
4. Wypróbujcie ćwiczenia oddechowe, relaksacyjne, medytacje - wszyscy razem!
5. Bądź szczery ze swoim dzieckiem.
6. Obserwuj i reaguj!

Jak rozmawiać z dziećmi o lęku związanym z wojną?

1. **Bądźmy jednością!** Ostatnie dni to moment by wytłumaczyć dziecku czym jest solidarność oraz dlaczego jest tak ważna, to również moment by rozwijać w dziecku postawę prospołeczną, kształtować empatię. Jeżeli dziecko zna osobę z Ukrainy postarajmy się wymyślić wspólnie w jaki sposób możemy tę osobę wspierać.
2. **Czym jest lęk?** Jest to reakcja naszego organizmu na bodziec, który kojarzy nam się z czymś niebezpiecznym - np. wojna. Lęk nie jest logiczny, nie zlikwidujemy go racjonalnymi argumentami, łatwiej jednak go pokonać gdy wiemy coś więcej na jego temat - tutaj z pomocą przyjdzie rozmowa o przeżywanych emocjach i próba wyjaśnienia dziecku co aktualnie czuje (należy zwrócić uwagę również na doświadczenia somatyczne)
3. Rozmowa to bardzo ważny element wsparcia udzielanego dziecku - pokazując, że stan dziecka jest dla nas ważny sprawiamy, że poczucie bezpieczeństwa dziecka nie zostaje naruszone. Warto również odnieść się do **swoich doświadczeń** i zapewnić dziecko, że dorośli też odczuwają lęk i jest to normalne. Wspólne stawianie czoła lękom jest dobrym rozwiązaniem!
4. Poza rozmową bardzo ważna jest **obserwacja**: długotrwały lęk i doświadczane uczucie napięcia negatywnie wpływają na nasze funkcjonowanie i odbijają piętno na naszym zdrowiu (zarówno psychicznym jak i fizycznym) dlatego ważne jest monitorowanie stanu dziecka oraz udanie się po pomoc w przypadku nasilenia się objawów lęku np. trudność w uspokojeniu się, trudności z zasypianiem, nagłe ataki paniki, problemy w funkcjonowaniu układu krążeniowego, oddechowego lub pokarmowego.

RODZICU, PAMIĘTAJ!

W Polsce mamy **Telefon Zaufania**, który działa 7 dni w tygodniu, 24h na dobę

Jeżeli nie wiesz jak pomóc swojemu dziecku - pozwól mu porozmawiać ze specjalistami

116 111